

Damit es an Ostern auch so gut klappt wie bei Albert Leichtfried in dieser 8a, präsentiert Albi Schneider den dritten Trainingszyklus.

TRAININGSSERIE TEIL 3

OSTERN KANN KOMMEN

Die Phase des Muskelaufbaus ist weitgehend abgeschlossen. Jetzt geht es darum, das Zusammenspiel der Muskeln zu optimieren. Intramuskuläre Koordination heißt das Zauberwort.

Text Albi Schneider



BACK TO THE ROUTES

Zum Abschluss unseres letzten Makrozyklus darf auch noch mal geklettert werden. Die letzte Kraftausdauer holen wir uns beim Intervall-Training in bekannten Routen.

Unser Wintertrainingsprojekt geht in die dritte Runde. Im letzten Makrozyklus haben wir den Schwerpunkt auf die Steigerung der Kraft über eine Vergrößerung der Muskelmasse gelegt. In diesem letzten Makrozyklus geht es nun zum einen darum, ein Optimum an Kraft aus der neu vorhandenen Muskelmasse herauszuholen, zum anderen darum, die Kraftausdauer für die anstehenden Oster- und Pfingstferien zu steigern.

NICHT MEHR MUSKELN, ABER BESSERE

Unser dritter Makrozyklus soll vorrangig Trainingsformen zur Steigerung der Kraft über ein sogenanntes IK (intramuskuläres) Training enthalten. Hierzu haben sich vor allem Serien sehr kurzer, harter Boulder mit bestimmten Schwerpunkten als extrem effektiv erwiesen. Neben der intramuskulären Koordination wird beim Bouldern über die Kletterbewegung auch noch die intermuskuläre Koordination verbessert. Insofern ist das Bouldern als Trainingsform dem isolierten Fingerkrafttraining deutlich überlegen.

In den letzten Wochen des dritten Makrozyklus wollen wir dann noch einmal die Kraftausdauerfähigkeit steigern. Hierzu wird vor allem über ein Routentraining in der Form von intensiven Intervallen der anaeroben, laktazide Stoffwechsel und die Azidosetoleranz (= Weiterklettern mit dicken Armen) innerhalb der Muskulatur beansprucht. Auch hier findet parallel zum anaeroben Kraftausdauertraining ein intermuskuläres Training über die häufigen Bewegungswiederholungen statt.

Wir haben für euch wieder einen detaillierten Trainingsplan für sieben Wochen aufgestellt. Der Schwerpunkt in den ersten vier Wochen liegt vor allem auf einer weiteren Verbesserung der Kraftfähigkeiten. Hierzu werden die Intensitäten innerhalb der Trainingseinheiten erhöht. Im Gegenzug

Fotos: Klaus Kranebitter (links), Ralph Stöhr (2., rechts)

findet eine Reduzierung der Anzahl der Wiederholungen und Serien innerhalb der Trainingseinheiten statt. Auch die Anzahl der Trainingseinheiten insgesamt wird während der ersten vier Wochen von 14 auf 12 reduziert, um dem Körper zwischen den intensiven Belastungen ausreichend Zeit zur Regeneration zu gönnen.

EXPLOSIV ZUM ZIEL

Die Durchführung der einzelnen Übungen geschieht vorrangig explosiv mit hohem Spannungsaufbau innerhalb der Muskulatur. Es sollte jetzt immer mal wieder vorkommen, dass die Füße sich von den Tritten lösen, um noch höhere Spannungsspitzen in den zu aktivierenden motorischen Einheiten zu erzeugen. Da diese Art der Übungen einerseits einen hohen psychischen Anspruch haben, andererseits auch Verletzungsgefahren mit sich bringen, sollten die Übungen nur in psychisch und physisch gut ausgeruhtem Zustand und nicht zu oft durchgeführt werden.

Die letzten drei Wochen werden dann noch einmal dazu genutzt, um die Kraftausdauer für die anstehenden Urlaubsprojekte zu optimieren. Das Training der Kraftausdauer erfolgt hauptsächlich über ein als intensives Intervalltraining gestaltetes Routentraining (siehe Schaubild Seite 56).

Hierbei wird in eine bekannte Route (ungefähr einen bis eineinhalb Grade unter dem aktuellen Vorstiegslevel) zunächst vom Vorsteiger ein Toprope eingehängt. Der Vorsteiger sollte sich die Route zum Einhängen des Topropes am besten hochruhen, um für die anstehenden Wiederholungen nicht schon zu platt zu sein. Nachdem das Toprope eingehängt ist, klettert derjenige, der vorher gesichert hat, die Route zügig im Toprope. Beim Weitergreifen darf kurz geschüttelt werden,

IK-TRAININGSMETHODEN

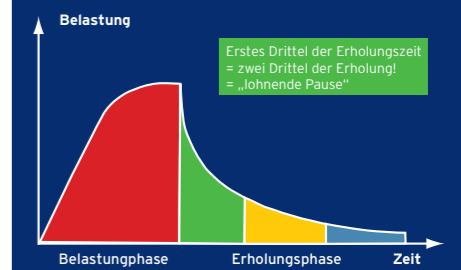
Intensität	100 % - 85 %
Krafteinsatz/ Bewegungstempo	explosiv
Umfang: Wiederholungen Serien	1-3 / 3-5 / bis 7 3-5 / 5-10 / bis 15
Dichte / Pausenlänge	3 bis 5 Min. + mehr
Häufigkeit / Woche	1 / 2 / 3
Effekt	Schnellkraft, intramuskuläre Koordination, Maximalkraft; keine bzw. wenig zusätzliche Muskelmasse

AUSGEREIZT

Beim IK- (intramuskuläre Koordination) Training oder I-KT findet vorrangig eine Kraftzunahme ohne wesentliche Querschnitts- und Gewichtszunahme statt, was vor allem beim Klettern, wo es ja vorrangig darum geht, das eigene Körpergewicht zu halten oder zu beschleunigen, von Vorteil ist. Dies wird vor allem durch maximale konzentrische und exzentrische Krafteinsätze erreicht. Die Tabelle zeigt, wie die Trainingsumfänge und Belastungen auf dieses Ziel ausgelegt werden.

Angaben für: Anfänger / Fortgeschrittene / Experten

DIE LOHNENDE PAUSE



SCHNELLER IST INTENSIVER

Das Bild zeigt das Prinzip der „lohnenden Pause“, am Beispiel der Herzfrequenz während und nach der Belastung. Die „lohnende Pause“ sollte in der Regel nicht länger als 1 bis 1,5 Minuten sein, da sonst beim Ablassen und dann beim Warten bis zum nächsten Losklettern die Stoffwechselfvorgänge zur Ruhelage zurückkehren können. Beim anschließenden Losklettern müssen dann erneut die Regulationsmechanismen zur Energiegewinnung anlaufen, was aber bei dem Training nach der intensiven Intervallmethode nicht erwünscht ist. Die Pause ist in der Regel umso kürzer, je besser der Trainingszustand des Kletterers ist und je kürzer die Kletterstrecke ist



EXPLOSIVE BEWEGUNGEN

Beim IK-Training heißt das Motto: Attacke. Moves mit hoher Muskelspannung sind gefragt, ob beim Boulder- oder Klettertraining. Da dürfen dann ruhig auch mal die Füße kommen.

und ihr solltet auf ein entspanntes Weitergreifen achten, ohne aber Rastpositionen in der Route zu nutzen. Beim Ablassen müsst ihr in überhängenden Routen unbedingt daran denken, die nötigen Sicherungspunkte wieder einzuhängen, um beim nächsten Topropeversuch im Falle eines Sturzes nicht aus der Wand zu pendeln.

KLEINE ATEMPAUSE

Die Pause wird als „lohnende Pause“ gestaltet, das heißt, im ersten Drittel der Erholungszeit finden bereits zwei Drittel der Erholung statt. In der Regel reicht die Zeit zum Ablassen oder zum Einhängen des Topropes als „lohnende Pause“ aus. Sobald der Kletternde wieder am Boden ist, startet er erneut. Das Ganze wiederholte er drei bis fünf Mal, dann kommt der Sicherungspartner dran. Anschließend suchen sich beide die nächste Route und wiederholen die Prozedur.

Insgesamt sollte das Ende der Route gegen Ende jeder Serie mit

Mühe erreicht werden. Eventuell darf auch mal ein Schummelgriff zu Hilfe genommen werden, oder der Partner entlastet zum Ende der Serie bei den letzten Zügen immer ein wenig über Seilzug.

Damit wären wir am Ende unser kleinen Trainingsserie. Ich hoffe, die in den drei Makrozyklen vorgestellten Trainingsmethoden zur Verbesserung der beiden motorischen Haupteigenschaften des Kletterns, Kraft und Ausdauer, bringen euch im Klettern weiter und haben ein bisschen zum besseren Verständnis von Training beigetragen.

Training ist aber immer auch ein Spiel mit den Möglichkeiten und der eigenen Kletterleistung. Oft ist der Erfolg von Training nicht unmittelbar sichtbar und die investierte Trainingszeit und Mühe sollte als Investition in die Zukunft gesehen werden. In diesem Sinne: Klettern lernt man am besten durch klettern, schwer klettern kann nur, wer viel klettert, aber so richtig stark klettert nur, wer dafür trainiert!

DIE INTENSIVEN INTERVALLE

Intensive Intervalle		
Belastungsintensität	Belastungsdichte	Belastungsumfang
80 bis 90 % Effekt: „Stehvermögen“ Kraftausdauer	„lohnende Pause“ Serienpause 5 - 10 Minuten	Mittel (10 - 12 Routen) auch in Serien z.B. 3 x 4 Routen

KRAFTAUSDAUER DURCH SERIENKLETTERN

Bei der intensiven Intervallmethode wird mit Belastungsintensitäten im submaximalen Bereich (ungefähr einen Grad unter Leistungslevel) meistens im Toprope eine große Anzahl von Routen geklettert. Hierbei wird in 3 bis 5 Serien jeweils 3 bis 5 mal dieselbe Route geklettert. Die Pausen dienen nur zum Ablassen und Einhängen der nötigen Zwischensicherungen. Zwischen den einzelnen Routen wird nur eine „lohnende Pause“ eingeschoben, zwischen den Serien eine Pause von 5 bis 10 Minuten.

TRAININGSPLAN: DRITTER MAKROZYKLUS

1. UND 2. TRAININGSWOCHE 🟡			
	AUFWÄRMEN	HAUPTTEIL	ABWÄRMEN
MONTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 🟢	15 Minuten Gesamtkörperkraft, 15 Minuten Stretching 🟡	
DIENSTAG	▶ 3 Routen, immer schwerer werdend (zwei Grade unter Leistungsgrenze beginnen) ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢	▶ 3 Boulder mit je 4 bis 8 Zügen: 1 Leistenboulder, 1 Lochboulder, 1 Slopoboulder (alternativ Zangengriffe oder Untergriffe); jeden Boulder 3 x mit mindestens 5 Min. Pause, zwischen den unterschiedlichen Bouldern 10 Min. Pause ▶ So schwer, dass es schwierig ist, die Füße auf den Tritten zu behalten (Füße können zwischendurch ruhig mal kommen) 🟡	▶ 3 Routen, immer leichter werdend (einen Grad unter Leistungsgrenze beginnen) ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢
FREITAG	▶ 5 bis 10 Min. leichtes Bouldern, dann 1 x Slopoboulder, 1 x Leistenboulder, 1 x Lochboulder vom Dienstag, jeweils 5 min. Pause (event. auch noch den Zangen- und Untergriffboulder vom Dienstag) 🟡	▶ 8 bis 10 Routen (ca. 100 bis 150 Klettermeter) in gleichbleibendem Level, ein bis zwei Grade unter Vorstiegslevel im Toprope in etwas steilerem Gelände (gute Griffe) 🟡 ▶ Wann immer möglich, auf explosive Bewegungsausführung achten (maximal 4 x pro Arm in einer Route, muss auch nicht direkt hintereinander sein). Falls zu leicht, schlechtere Tritte verwenden, ein Bein lösen, freihängend ▶ Pause zwischen den Routen, solange der Partner klettert 🟡	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢
SAMSTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 🟢	15 Min. Gesamtkörperkraft, 15 Min. Stretching 🟡	
SONNTAG	Aufwärmen: wie Dienstag 🟢	Bouldertraining wie am Dienstag 🟡	Abwärmen: wie Dienstag 🟢
3. UND 4. TRAININGSWOCHE 🟡			
MONTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 🟢	30 Min. Gesamtkörperkraft, 15 Min. Stretching 🟡	
DIENSTAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (oder leichter), verbinden mit Technik: erste Route frontal, zweite so oft wie möglich nur links eingedreht klettern, dritte so oft wie möglich nur rechts eingedreht klettern, vierte wieder frontal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢	▶ 3 Versuche in Maximalkraftprojekt, das heißt 3 x komplett Ausbouldern der Route 15 bis 20 Min. Pause zwischen den Versuchen ▶ 15 Min. leichtes Routenklettern, dann 1 x Slopoboulder, 1 x Leistenboulder, 1 x Lochboulder vom Dienstag der Vorwoche, jeweils 5 Min. Pause 🟡	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢

🟢 Subjektiv leicht, wenig anstrengend 🟡 Subjektiv mittelschwer, anstrengend 🟠 Subjektiv schwer, sehr anstrengend

FREITAG	▶ 5 bis 10 Min. leichtes Bouldern, dann 1 x Slopoboulder, 1 x Leistenboulder, 1 x Lochboulder vom Dienstag, jeweils 5 Min. Pause (event. auch noch den Zangen- und Untergriffboulder vom Dienstag) 🟡	▶ Freies Bouldern im Boulderbereich, selbstdefinierte Boulder mit 6 bis 8 Zügen, in jedem Boulder sollte mindestens ein dynamischer Zug/Sprung für links und rechts an mittelguten Griff mit „Kommen der Füße“ enthalten sein. Der angesprochene Griff sollte nur so gut sein, dass er gerade noch gehalten werden kann ▶ Insgesamt maximal 12 x für links und 12 x rechts, jeweils 3 bis 5 Min. Pause 🟠	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟡
SAMSTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 🟢	30 Min. Gesamtkörperkraft, 15 Min. Stretching 🟠	
SONNTAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (eher leichter) verbinden mit Technik: erste Route normal, zweite und dritte Route möglichst viele Kreuzzüge einbauen (was ist anders, wenn ich Kreuzzug von guten an schlechten Griff mache und umgekehrt?), vierte wieder normal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢	▶ 3 Routen zwei Grade unter Leistungsgrenze (Pause nur zum Ablassen und kurz Arme ausschütten), 2 Routen einen Grad unter Leistungsgrenze (Pause wie zuvor) und eine Route, die im individuellen Leistungsbereich liegen würde, im Toprope klettern. Die Routen sollten ca. 12 bis 14 Meter lang sein und keine großen technischen Schwierigkeiten beinhalten ▶ Pause nach den 3 Routen, solange der Partner klettert. Pause nach den 2 Routen, solange der Partner klettert ▶ Pause nach der Toproperoute 5 Min., wenn dann Abwärmen folgt, 10 Min. wenn das Ganze noch mal von vorn durchgeführt wird 🟠	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢

5. UND 6. TRAININGSWOCHE 🟡			
MONTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 🟢	30 Min. Gesamtkörperkraft, 30 Min. Stretching 🟠	
DIENSTAG	▶ 3 Routen, immer schwerer werdend (zwei Grade unter Leistungsgrenze beginnen) ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢	▶ Intensive Intervalle: Suche dir eine Route, die du gut kennst und die du im Toprope unter leichter Anstrengung noch gut schaffst. Lass deinen Partner die Route einhängen und klettere sie dann im Toprope 3 x hintereinander. Pause nur zum Ablassen. Nachdem du 3 x Toprope geklettert bist, klettert dein Partner dieselbe Route ebenfalls 3 x im Toprope. Dann sucht ihr euch die nächste Route. Diesmal hängst du das Toprope ein und dein Partner klettert 3 x hintereinander. Dann bist du dran. Das ganze macht ihr für 3 bis 5 Routen. Es sollte so sein, dass du nach der zweiten Route beim dritten Versuch schon kämpfen musst, um oben anzukommen 🟠	▶ 3 Routen, immer leichter werdend (einen Grad unter Leistungsgrenze beginnen) ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢
FREITAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (oder leichter) verbinden mit Technik: erste Route frontal, zweite so oft wie möglich nur links eingedreht fortbewegen/klettern, dritte so oft wie möglich nur rechts eingedreht fortbewegen/klettern, vierte wieder frontal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢	▶ 3 bis 5 Versuche in Maximalkraftprojekt, maximal 2 Hänger in der Route. Maximal 15 Min. Pause zwischen den Versuchen. So oft wie möglich, auf zügiges Klettern achten! 🟠	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢
SAMSTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 🟢	30 Min. Gesamtkörperkraft, 30 Min. Stretching 🟠	
SONNTAG	▶ 4 Routen, Schwierigkeit steigern, beginnend mit zwei Grad unter Leistungsgrenze bis ein Grad unter Vorstiegslevel ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟡	▶ Suche Dir einen Boulder in steilem Gelände mit möglichst vielen Sloporen und weiten Zügen (6 bis 8 Züge). Bouldere den Boulder 3 x hintereinander mit jeweils 1 Minute Pause (verwende, wenn möglich, möglichst schlechte Tritte), nach den 3 x mache 5 Min. Pause. Dann wieder 3 x mit 1 Min. Pause, 5 Min. Pause... das ganze 5 x, Bewegungsgeschwindigkeit: schnell bis explosiv! 🟡	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢

7. TRAININGSWOCHE 🟡			
MONTAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (eher leichter) verbinden mit Technik: erste Route normal, zweite und dritte mit dynamischen Trittwechseln, vierte wieder normal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢	▶ Freies Klettern über 2 bis 3 Stunden; alle Routen 2 x hintereinander, (Pause nur zum Ablassen), bis zwei Grade unter Rotpunktlevel (eher leichter) ▶ Beim ersten Mal Route im Vorstieg eher langsam, beim zweiten Mal im Toprope möglichst zügig ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟡	entfällt
MITTWOCH	▶ 4 Routen, die ersten beiden Routen zwei Grade unter Leistungsgrenze, die zweiten Routen einen Grad unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟡	▶ Intensive Intervalle: Ablauf wie am Dienstag in 5. und 6. Trainingswoche. 🟠	▶ 2 Routen ganz leichtes Klettern, um den sicherlich vorhandenen „Pump“ aus den Unterarmen zu bekommen. Anschließend Dehnen der Unterarmmuskulatur 🟢
FREITAG	▶ wie Montag 🟢	▶ Freies Klettern wie am Montag 🟡	entfällt
SAMSTAG	15 Minuten Joggen/Radfahren 🟡	15 Min. Gesamtkörperkraft, 15 Min. Stretching 🟢	
SONNTAG	▶ 3 Routen, immer schwerer werdend (zwei Grade unter Leistungsgrenze beginnen) ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 🟢	▶ 2 bis 3 Stunden freies Klettern, so viele Routen wie möglich ▶ Jede Route zweimal hintereinander, Schwierigkeit: zwei Grade unter Vorstiegslevel, eher leichter. Achte auf entspanntes Weitergreifen, ohne Rastpositionen auszunutzen, zügiges Bewegungstempo ▶ Pause zwischen den Routen, nur zum Ablassen, Pause zwischen den Serien, solange der Partner klettert 🟡	entfällt